

Guide d'autosondage FEMME

www.lofric.fr

wellspect HEALTHCARE







Les troubles urinaires peuvent affecter tout le monde et à tout âge. La rétention urinaire, en particulier, est une pathologie partagée par des milliers de personnes, pour laquelle il existe une solution simple : l'autosondage intermittent.

Ce guide d'autosondage a pour vocation de vous faire partager l'expérience que nous avons acquise depuis plus de 30 ans chez Wellspect HealthCare, en travaillant en étroite collaboration avec les professionnels de santé et en aidant des milliers d'utilisatrices à intégrer avec succès l'autosondage dans leur vie.

Ce guide vous accompagnera dans la prise en charge efficace du fonctionnement de votre vessie, étape par étape. Il vous apportera toutes les informations sur l'autosondage et sur les produits de la gamme LoFric®, LoFric® Primo™, LoFric® Hydro-Kit™ et la sonde uniquement pour femme LoFric® Sense™, afin que vous vous sentiez en confiance et en sécurité pour pouvoir mener une vie normale.

L’anatomie

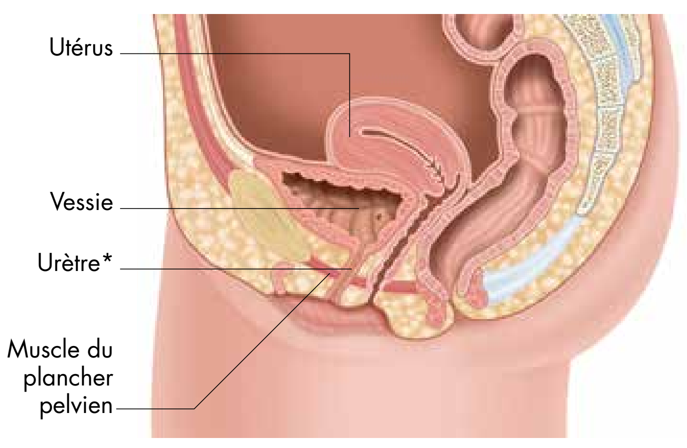
L’appareil urinaire se compose de deux reins, de deux uretères, de la vessie, du sphincter et de l’urètre. Le rôle de cet appareil est de filtrer continuellement notre sang, par l’intermédiaire des reins, puis d’évacuer les déchets stockés dans la vessie sous forme d’urine en passant par un « canal » spécifique : l’urètre. L’orifice de sortie à l’extrémité de l’urètre est appelé méat urinaire. Deux autres canaux assurent le transport de l’urine depuis les reins jusqu’à la vessie, ce sont les uretères. Enfin, un système musculaire permet de contrôler la vidange de la vessie en gérant la fermeture et l’ouverture, il s’agit du sphincter.

Comme toutes les autres fonctions du corps humain, l’appareil urinaire est commandé par le système nerveux central. Lors du remplissage de la vessie, des messages sont échangés avec le cerveau par l’intermédiaire de plusieurs nerfs qui passent par la moelle épinière. Lorsque toutes les conditions sont réunies, le système nerveux central autorise la vidange vésicale ou miction (c’est-à-dire le fait d’uriner) en ordonnant, dans le même temps, la contraction de la vessie et l’ouverture du sphincter.



Reins
Uretères
Vessie
Détrusor,
muscle vésical
Urètre
Sphincter
Méat urinaire

Centres
mictionnels
Moelle
épinière
Vessie



**L'urètre féminin mesure environ 5 cm.*

Les troubles urinaires

De nombreux paramètres sont susceptibles d'affecter la capacité à stocker et à vider l'urine. Les 3 principaux types de troubles vésicaux sont :

1. L'incontinence ou incapacité à stocker l'urine

Les raisons peuvent être :

Un mauvais fonctionnement du sphincter, causé par une faiblesse du muscle sphinctérien, qui maintient normalement l'urètre fermé entre deux mictions, ou par une faiblesse des muscles périnéaux, qui renforcent normalement l'action du sphincter en cas de toux par exemple ; symptôme : fuite d'urine.

Une hyperactivité vésicale, ce qui signifie que le muscle de la paroi de la vessie (le détrusor) se contracte de façon anarchique, en raison d'une perturbation neurologique (maladie ou accident) ; symptômes : augmentation de la fréquence des mictions, impériosité et fuites urinaires.

2. La rétention urinaire ou incapacité à vider la vessie

Les raisons peuvent être :

Une obstruction, causée par une lésion ou un rétrécissement urétral, ou encore par une incapacité à relâcher le sphincter ; symptômes : débit urinaire faible et pressions élevées à l'intérieur de la vessie.

Une vessie acontractile, ce qui signifie que le muscle vésical n'a pas la force nécessaire pour vider la vessie complètement, trouble causé par une altération des nerfs contrôlant le détrusor, une lésion de la vessie ou une malformation ; symptômes : débit urinaire faible et vidange incomplète.

3. Une combinaison entre l'incontinence et la rétention

Le plus souvent, les troubles urinaires sont liés soit à une pathologie (maladie), soit à un traumatisme (accident) ou encore au vieillissement (âge). Voici une liste des indications possibles du Sondage Intermittent Propre (SIP) :

- Lésion médullaire (paraplégie, tétraplégie)
- Spina Bifida
- Sclérose en plaques (SEP)
- Maladie de Parkinson
- Diabète
- Rétention postopératoire
- Résidus d'urine
- Rétrécissements urétraux
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Dislocation de disque
- Post-partum
- Obstruction intravésicale
- Traumatisme

L'autosondage intermittent

L'autosondage intermittent consiste à faire passer un tube, appelé sonde, à travers l'urètre jusqu'à la vessie, afin d'évacuer l'urine qui y est stockée. Ce geste permet de vider complètement la vessie quand vous en avez besoin, puis de retirer et jeter la sonde quand vous avez terminé. Avec de la pratique, ce procédé peut ne prendre que quelques minutes.

Le but de l'autosondage est donc de reproduire le phénomène naturel de la miction. Selon la prescription de votre médecin, vous serez peut-être amenée à vous sonder plusieurs fois par jour, de façon temporaire ou permanente, d'où l'importance de choisir un bon matériel. En utilisant les produits de la gamme LoFric®, ce geste sera facile à réaliser et préservera votre vessie et votre urètre.

Les avantages de l'autosondage intermittent sont multiples :

- Préservation de vos reins
- Réduction du risque d'infections urinaires
- Amélioration de votre qualité de vie
- Réduction du risque de complications et de pathologies
- Amélioration de votre continence
- Amélioration de votre confort
- Préservation de votre vessie
- Réduction du résidu post-mictionnel
- Amélioration de votre autonomie
- Pas d'interaction avec la vie sexuelle



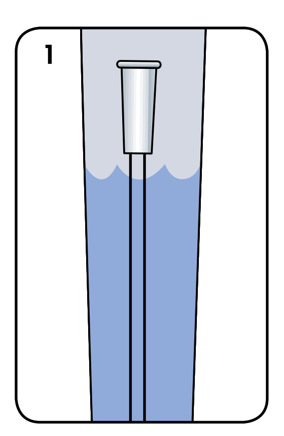

BOB DYLAN

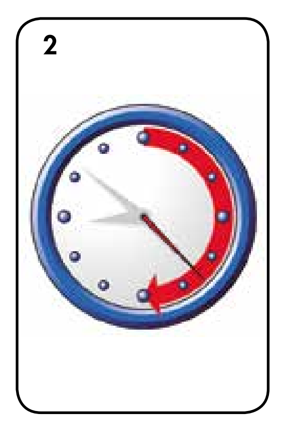
Les séquences de l'autosondage

1. Activez la sonde LoFric. Selon la sonde utilisée, il faudra rajouter de l'eau (potable) ou libérer celle contenue dans le sachet intégré.

2. Attendez quelques secondes avant de sortir la sonde de son emballage. Utilisez la sonde dès que possible.

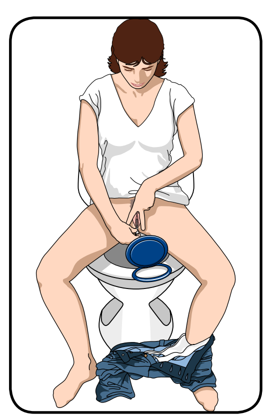
3. Lavez-vous les mains correctement avec de l'eau et du savon ou bien avec une lingette nettoyante sans alcool.

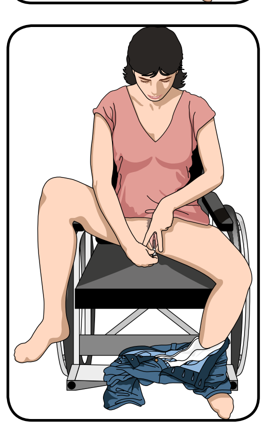
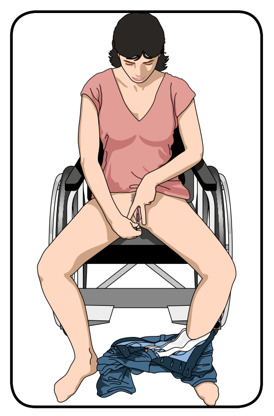
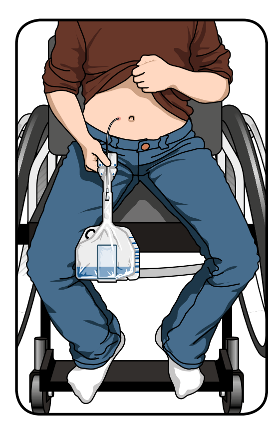
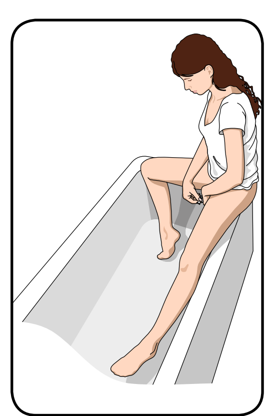
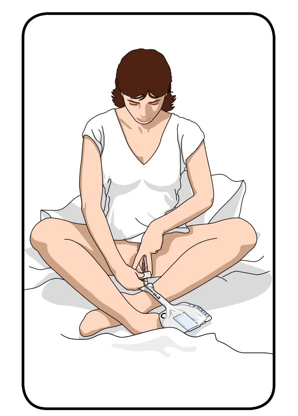






Choisissez la position convenant le mieux pour effectuer le sondage (suite page 12)



Les séquences de l'autosondage (suite)

4. Sortez la sonde LoFric de son emballage. D'une main, écartez doucement les lèvres pour voir l'ouverture de l'urètre.

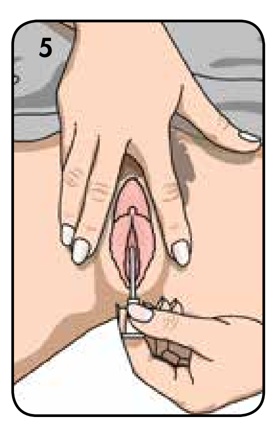
5. De l'autre main, insérez lentement la sonde LoFric dans l'urètre jusqu'à ce que l'urine commence à couler. Assurez-vous que l'embout de la sonde est dirigé vers les toilettes (sauf si utilisation d'un kit de sondage).

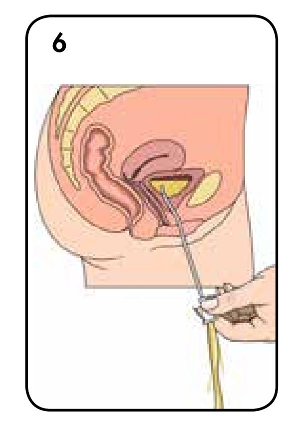
6. Quand l'urine commence à couler, continuez l'insertion de la sonde d'un ou deux centimètres de plus, afin d'être sûre que les deux orifices de la sonde soient bien dans la vessie. Lâchez les lèvres.

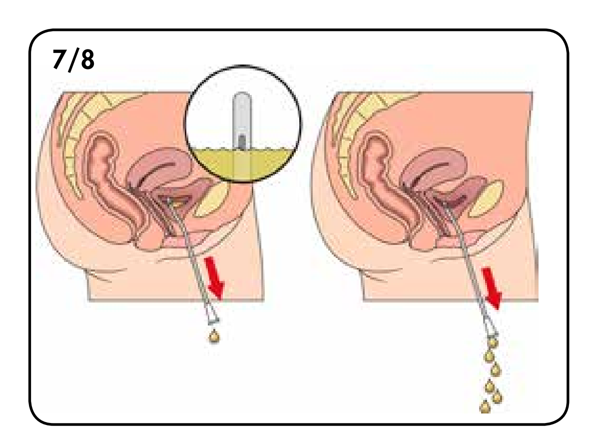
7/8. Pour permettre une vidange complète de la vessie, retirez la sonde lentement et par étapes : sortez la sonde de quelques centimètres, si l'urine recommence à couler, arrêtez et attendez que cela cesse. Répétez ce geste jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'urine qui sorte.

9. Lavez-vous les mains correctement avec de l'eau et du savon ou bien avec une lingette nettoyante sans alcool.


4


5


6


7/8


9

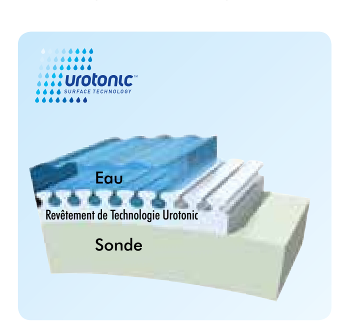
À propos de LoFric

Plus de 30 ans d'expérience

LoFric a été largement utilisée depuis son lancement en 1983. Elle est la sonde la plus documentée du marché que ce soit avec des études scientifiques ou sur son utilisation clinique. LoFric est la seule sonde hydrophile possédant une documentation sur la réduction des risques à long terme[1-4].

Le revêtement de Technologie Urotonic™

Toutes les sondes LoFric sont pourvues d'un revêtement breveté de conception unique, le revêtement de Technologie Urotonic™. Le secret de ce revêtement est sa constitution, faite d'un polymère (le polyvinyle pyrrolidone ou PVP) et d'une couche de chlorure de sodium (NaCl ou sel). Cette couche superficielle, après avoir été immergée dans l'eau quelques secondes, a la capacité de capter et de retenir l'eau. Cette couche d'eau reste présente tout au long du sondage et permet une vidange en toute sécurité, de l'introduction au retrait de la sonde. Le sel joue aussi un rôle très important, en plus de sa capacité à fixer l'eau sur la surface de la sonde : il confère à la couche aqueuse une teneur en sel équivalente à celle de l'urine, permettant à la sonde d'être en harmonie avec l'environnement urétral[5-7].



Un minimum de friction, à l'insertion comme au retrait de la sonde

Grâce au revêtement de Technologie Urotonic™, le frottement entre la surface des sondes LoFric et l'urètre est réduit de 90 à 95 %, par rapport aux sondes ordinaires avec ou sans gel. La diminution de la friction signifie moins de risques de traumatismes ou de complications[8, 9], et surtout encore plus de confort.[10, 11].

Références bibliographiques LoFric et le sondage intermittent

1. Wyndaele JJ, Maes D. J Urol 1990 ; 143 : 906-8.

2. Perrouin-Verbe B, Labat JJ, Richard I et al. Paraplegia 1995 ; 33 : 619-24.

3. Waller L, Jonsson O, Norlén L et al. J Urol 1995 ; 153 (2) : 345-8.

4. Bakke A, Digranes A, Høisaeter PA. Br J Urol 1997 ; 79 (1) : 85-90.

5. Carlsten J, Bowald S, Sullivan L, Nilsson A. IMSOP Stoke Mandeville Hopital 1987.

6. Lundgren J, Bengtsson O, Israelsson A et al. Spinal Cord 2000 ; 38 : 45-50.

7. Waller L, Telander M, Sullivan L. Spinal Cord 1997 ; 35 : 229-233.

8. Vaidyanathan S, Soni BM, Dunda S, Krishnan KR. Paraplegia 1994 ; 32 : 493-500.

9. Vapnek JM, Maynard FM, Kim J. J Urol 2003 ; 169 : 994-998.

10. Diokno AC, Mitchell BA, Nash AJ, Kimbrough JA. J Urol 1995 ; 153 : 349-351.

11. Pereira PL, Martinez Urrutia MJ, Lobato L et al. Actas Urol Esp 2001 ; 25 (10) : 725-730.

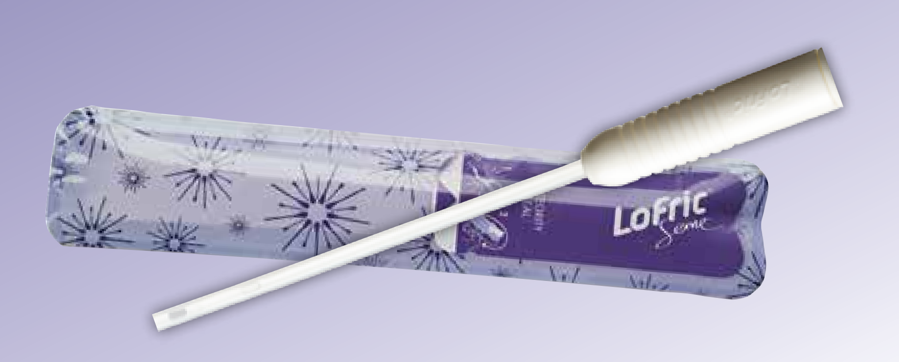


La Gamme LoFric Sense

Sonde hydrophile autolubrifiante avec réservoir de solution stérile intégré

Taille	LoFric Sense		Femme ou Pédiatrique 15 cm
CH08	● (bleu)	Référence code ACL	416 08 70 34010 9593881 5
CH10	● (noir)	Référence code ACL	416 10 70 34010 9593898 3
CH12	○ (blanc)	Référence code ACL	416 12 70 34010 9593906 5
CH14	● (vert)	Référence code ACL	416 14 70 34010 9593912 6

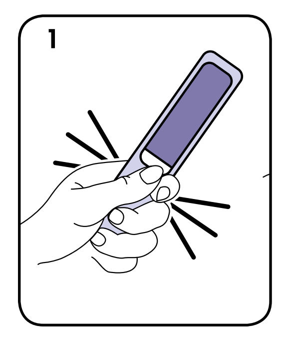
Conditionnement : emballage individuel pelable. Boîte distributrice de 30 sondes.
Carton de transport 4 x 30 sondes.

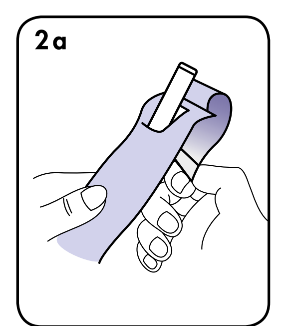


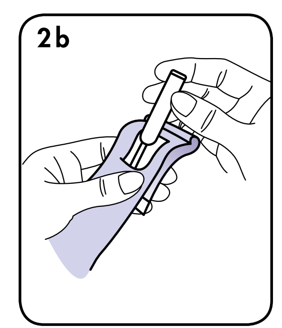


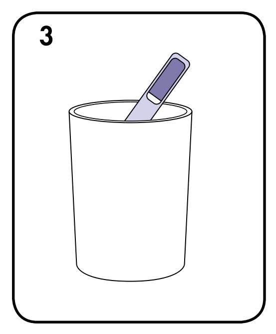
Un concept intelligent, un sondage plus sûr.
Du bon sens, tout simplement.
LoFric Sense est une sonde particulièrement adaptée aux besoins des femmes. Elle est pratique, hygiénique, discrète et rend le sondage plus sûr et plus confortable en toutes circonstances. Comme toutes les sondes LoFric, LoFric Sense est dotée du revêtement de Technologie Urotonic™.

Mode d'emploi









1. Une simple pression et la sonde est prête à l'emploi. **2a.** Ouverture pelable. **2b.** Maintenir le rabat et sortir la sonde. **3.** Après le sondage, l'emballage permet de jeter la sonde de manière discrète et hygiénique.

La sonde LoFric Sense ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.
Utiliser exclusivement la solution (eau, sel) fournie pour humidifier la sonde.





1 Boucle très large, pour ouvrir ou suspendre la sonde et son emballage.

2 Pastille adhésive au dos pour accrocher l'emballage.

3 Sachet d'eau stérile. Une légère pression sur le sachet permet de libérer l'eau vers le bas et d'activer le revêtement de la sonde.

4 Emballage pelable pour une ouverture facile.

5 Guide d'insertion. Pour avoir une prise ferme sans avoir à toucher la sonde avec ses doigts.

6 Sonde LoFric avec revêtement de Technologie Urotonic™, pour un minimum de friction, même au retrait.



L'emballage est petit et pliable, afin de tenir facilement dans votre poche.

La Gamme LoFric Primo

Sonde hydrophile autolubrifiante avec réservoir d'eau intégré

Taille	LoFric Primo		Pédiatrique	Femme
			Nelaton 20 cm	Nelaton 20 cm
CH06	● (vert)	Référence code ACL	411 06 70 34010 9664983 3	- -
CH08	● (bleu)	Référence code ACL	411 08 70 34010 9665008 2	413 08 70 34010 9664925 3
CH10	● (noir)	Référence code ACL	411 10 70 34010 9665014 3	413 10 70 34010 9664931 4
CH12	○ (blanc)	Référence code ACL	- -	413 12 70 34010 9664948 2
CH14	● (vert)	Référence code ACL	- -	413 14 70 34010 9664954 3
CH16	● (orange)	Référence code ACL	- -	413 16 70 34010 9664960 4
CH18	● (rouge)	Référence code ACL	- -	413 18 70 34010 9664977 2

Conditionnement : boîte distributrice de 30 sondes. Carton de transport 4 x 30 sondes.

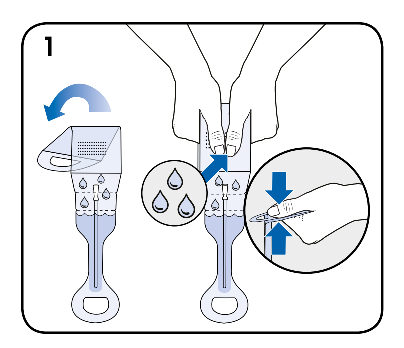


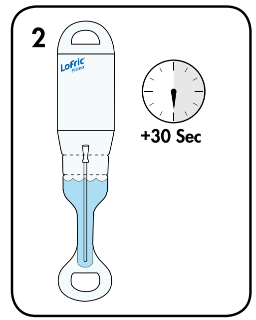
Ne choisissez plus entre sécurité et simplicité

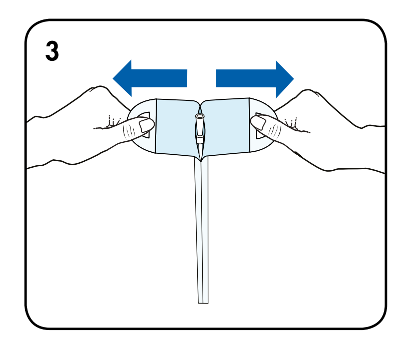
LoFric Primo a été développée pour rendre le sondage simple et pratique, sans pour autant compromettre la sécurité de la patiente. LoFric Primo, c'est avant tout une sonde LoFric, c'est-à-dire une sonde sûre, glissante et souple, dans un emballage pliable disposant de multiples possibilités d'ouverture.

Mode d'emploi

La sonde LoFric Primo est **simple à utiliser**. Avec son réservoir d'eau intégré, la lubrification de la sonde est une opération simple : il suffit de plier et presser le sachet pour libérer l'eau du réservoir et immerger la sonde.





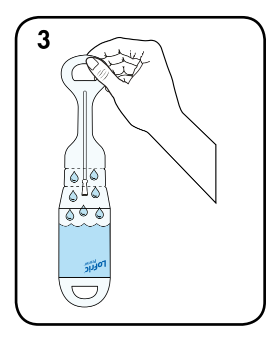


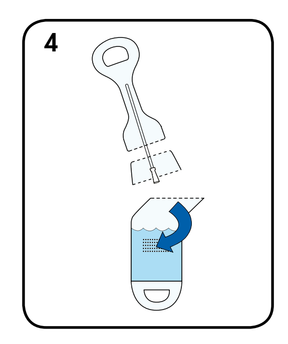
Dépliez LoFric Primo (sonde vers le bas)

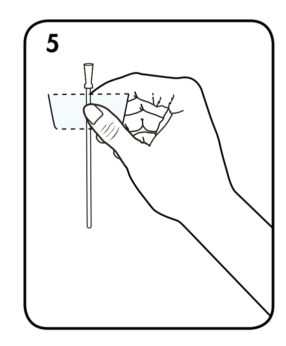
OUVERTURE 1

(avec un minimum de force et/ou pour une utilisation dans un environnement stérile)

1. Pliez et pressez le sachet pour libérer l'eau du réservoir. **2.** Immergez la sonde 30 secondes. **3.** Ouvrez l'emballage en écartant les boucles situées au-dessus du sachet d'eau. Continuez à ouvrir l'emballage jusqu'à l'apparition du godet de couleur. Ôtez la sonde de l'emballage et procédez au sondage.







OUVERTURE 2
(utilisant le guide d'insertion)

Reprenez les deux premières étapes de l'ouverture 1.

3. Retournez l'emballage afin que l'eau revienne dans le sachet. **4.** Déchirez la prédécoupe A pour ôter le sachet d'eau. Repliez le côté ouvert du sachet d'eau sur la partie adhésive afin de le jeter facilement. Déchirez la prédécoupe B pour libérer la sonde LoFric. La partie restante de l'emballage peut alors être utilisée comme guide d'insertion. **5.** Utilisez le guide d'insertion pour une prise ferme et hygiénique de la sonde durant le sondage.

D'autres modes d'ouverture sont possibles, notamment par le bas de la sonde.

La sonde LoFric Primo ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.

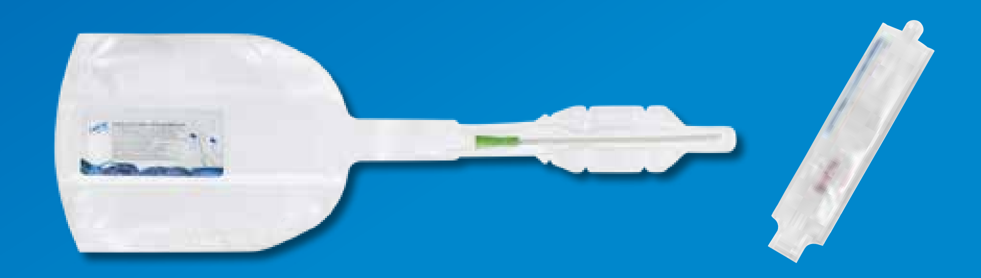


La Gamme LoFric Hydro-Kit

Kit de sondage complet avec réservoir d'eau et poche de recueil de 1000 ml intégrés

Taille	LoFric® Hydro-Kit™		Pédiatrique	Femme
			Nelaton 20 cm	Nelaton 20 cm
CH08	●	Référence code ACL	421 08 70 34010 9614956 2	423 08 70 34010 9614809 1
CH10	●	Référence code ACL	421 10 70 34010 9614962 3	423 10 70 34010 9614815 2
CH12	○	Référence code ACL	- -	423 12 70 34010 9614821 3
CH14	●	Référence code ACL	- -	423 14 70 34010 9614838 1
CH16	●	Référence code ACL	- -	423 16 70 34010 9614844 2
CH18	●	Référence code ACL	- -	423 18 70 34010 9614850 3

Conditionnement : boîte distributrice de 20 kits. Carton de transport 2 x 20 kits.

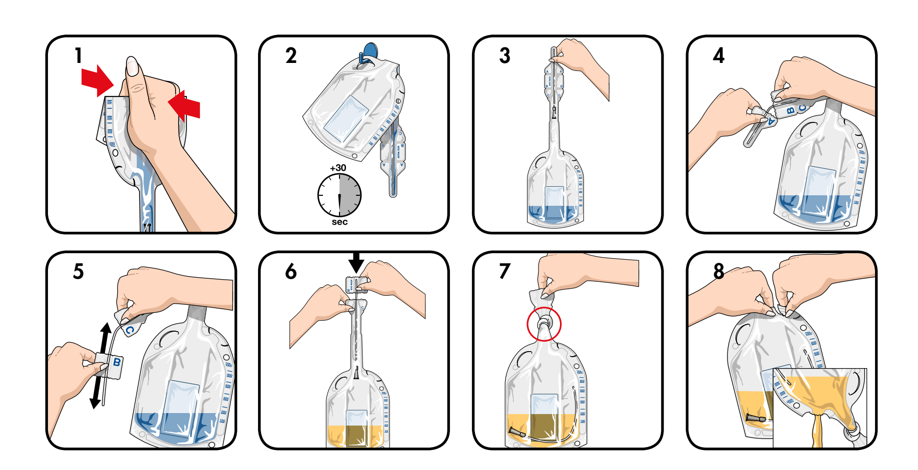




Plus grande liberté

Avec son réservoir d'eau et sa poche de recueil intégrés, LoFric Hydro-Kit offre autonomie et liberté. Simple, pratique et complet, LoFric Hydro-Kit s'emporte partout et s'utilise en toutes circonstances, sans avoir à rechercher un point d'eau ou des toilettes accessibles. Comme il n'y a pas besoin de toucher ni l'eau ni la sonde pour pratiquer le sondage, il forme un système hygiénique.

Mode d'emploi



Dépliez LoFric Hydro-Kit (sonde vers le bas)

1. Pliez le sachet d'eau et pressez jusqu'à libération de l'eau. **2.** Suspendez LoFric Hydro-Kit en utilisant la boucle et laissez la sonde s'imprégner d'eau pendant 30 secondes. **3.** Retournez le produit pour permettre à l'eau de revenir dans la poche. **4.** Déchirez la partie A, puis la partie B. **5.** Utilisez la partie B comme guide d'insertion. Procédez au sondage. **6.** Repoussez la sonde dans la poche de recueil. **7.** Faites un nœud pour fermer la poche. **8.** Possibilité de vider la poche à l'aide de la prédécoupe.

La sonde de LoFric Hydro-Kit ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.

ASTUCES :
- Pour assurer une étanchéité optimale entre la sonde et la poche avant le sondage : faites sortir doucement la sonde jusqu'à ce que le godet (embout coloré) soit à la butée.
- Si vous n'utilisez pas le guide d'insertion, découpez directement la prédécoupe B.
- Après le sondage, il est possible de jeter séparément la sonde et la poche en déchirant le fourreau au niveau de la prédécoupe C.



La Gamme LoFric

Sonde hydrophile autolubrifiante

Taille	LoFric®		Pédiatrique		Femme	
			Nelaton 20 cm	Nelaton 30 cm	Nelaton 20 cm	Nelaton 15 cm
CH06		Référence code ACL	401 06 70 34010 9664380 0	- -	- -	- -
CH08		Référence code ACL	401 08 70 34010 9664397 8	402 08 70 34010 9664428 9	403 08 70 34010 9664227 8	404 08 70 34010 9660519 8
CH10		Référence code ACL	401 10 70 34010 9664405 0	402 10 70 34010 9664434 0	403 10 70 34010 9664233 9	404 10 70 34010 9660525 9
CH12		Référence code ACL	- -	- -	403 12 70 34010 9664256 8	404 12 70 34010 9660531 0
CH14		Référence code ACL	- -	- -	403 14 70 34010 9664262 9	404 14 70 34010 9660548 8
CH16		Référence code ACL	- -	- -	403 16 70 34010 9664279 7	- -
CH18		Référence code ACL	- -	- -	403 18 70 34010 9664285 8	- -

Conditionnement : emballage individuel pelable à détacher. Boîte de 30 sondes.
Carton de transport 4 x 30 sondes.

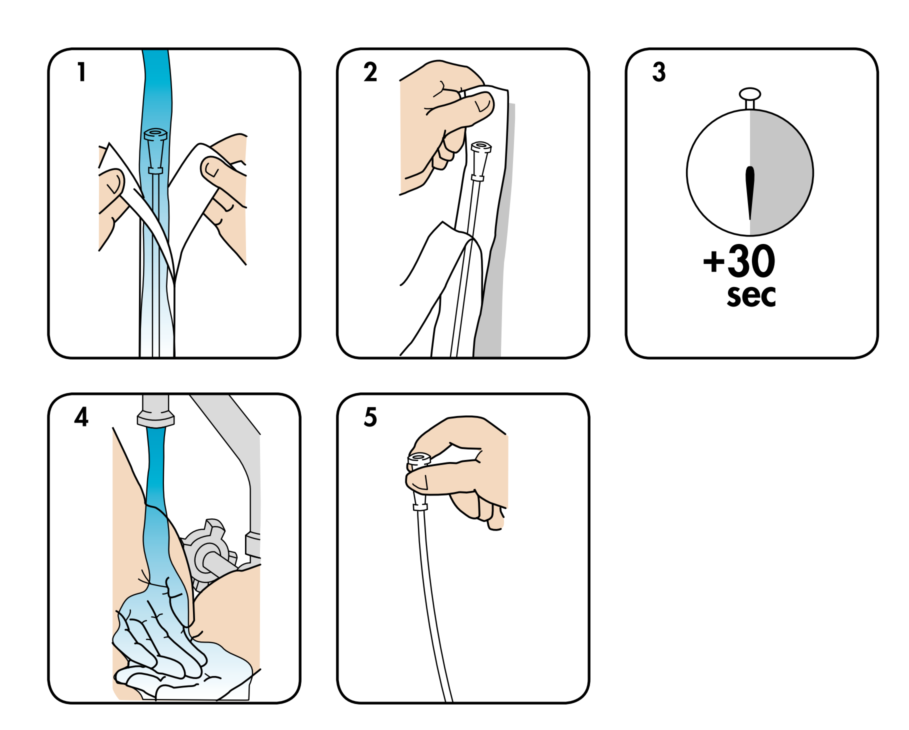




La sonde avec plus de 30 ans d'expérience

La sonde LoFric est la première-née de la gamme.
Elle est disponible pour les hommes, les femmes et les enfants, dans des tailles et avec des extrémités différentes.

Mode d'emploi



1. Ouvrez en tirant sur les deux volets de l'emballage sur une longueur de 5 à 6 cm. Versez l'eau directement dans l'emballage. Il est possible d'utiliser de l'eau du robinet (potable), de l'eau stérile ou du sérum physiologique. **2.** L'emballage présente une pastille adhésive. Enlevez le film protecteur bleu et fixez l'emballage sur une surface bien sèche. **3.** Laissez la sonde s'imprégner d'eau pendant 30 secondes. **4.** Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau. **5.** Récupérez la sonde dans l'emballage et effectuez le sondage le plus tôt possible puis jetez la sonde après utilisation.

La sonde LoFric ne doit pas être posée sur du papier ou du tissu car ces surfaces absorberaient la couche superficielle de la sonde.

Fiche de suivi

Nom de l'utilisatrice :

Nom Médecin/Infirmière :

Contact téléphonique :

Contact d'urgence :

Type de LoFric : Charrière :

Référence LoFric :

Nombre de sondages quotidiens :

Horaires des sondages :

Suivi assuré par : ☐ Médecin/Infirmière ☐ Infirmière libérale

☐ Autre

RENDEZ-VOUS DE SUIVI		
DATE	HEURE	LIEU

Le suivi a-t-il été effectué ?
Signature : Date :

Des calendriers mictionnels sont disponibles sur simple demande.

Aides techniques

Lingettes

Un minimum d'hygiène est nécessaire lors du sondage intermittent afin de limiter les risques d'infection. En l'absence de point d'eau, les lingettes nettoyantes peuvent alors être utilisées pour le lavage des mains et la toilette intime. Sous emballage individuel, elles ne se dessèchent pas et s'emportent facilement, en toute discrétion.



Pinces de préhension

Certaines patientes préfèrent utiliser une pince de préhension pour tenir leur sonde LoFric fermement et l'orienter correctement, sans glisser, notamment lorsque leur dextérité est diminuée. Deux modèles sont disponibles, l'un sous forme de clamp métal, l'autre sous forme de pince plastique bleue. Réutilisables, il convient cependant de nettoyer ces pinces de préhension soit en les faisant bouillir, soit en leur appliquant une solution à base d'alcool.



Miroir

Une des techniques les plus usuelles pour trouver facilement le méat urinaire chez la femme (cf. page 4), consiste à le repérer avec le doigt, grâce à un apprentissage réalisé à l'aide d'un miroir. Ce miroir a donc été conçu spécialement pour cet usage. Facile à orienter, le miroir se replie sur lui-même et tient aisément dans un sac à main ou dans une poche.



Certificat de voyage

Ce petit dépliant explique dans 10 langues différentes la fonction des sondes LoFric que vous transportez, la raison pour laquelle elles vous ont été prescrites, et, le cas échéant, la présence d'eau. Ces explications limiteront toute complication douanière, notamment lors de vos voyages internationaux.



Application Calendrier Mictionnel LoFric

Téléchargeable sur iPhone/Android via Apple Store/Google Play, cette application permet d'enregistrer vos apports hydriques et les volumes d'urine produits sur 2 ou 3 jours (48/72 heures) ; puis d'apporter ou d'envoyer par e-mail ce calendrier lors de votre consultation chez le médecin.



Questions - Réponses

Est-il difficile de se sonder ?

La majorité des utilisatrices trouve l'apprentissage de l'autosondage facile. D'ailleurs, il peut être pratiqué par presque tout le monde, et ce dès l'âge de 7 ans. De nombreuses personnes ayant une mobilité ou une dextérité altérée se sondent. Avec la pratique, la vidange de votre vessie ne vous prendra plus que quelques minutes.

Est-ce que l'autosondage est douloureux ?

Si vous choisissez le matériel adapté et que vous suivez correctement les instructions reçues lors de votre apprentissage, l'autosondage ne doit pas être douloureux, ni causer de dommages à votre urètre ou votre vessie, même sur une longue période. Pour certaines personnes, l'urètre est plus sensible après l'apprentissage, mais cela doit s'atténuer avec le temps. Si ce n'est pas le cas, demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Que dois-je faire en cas de difficulté à insérer ou retirer la sonde ?

Avant tout, essayez de vous relaxer, car généralement les difficultés à insérer ou retirer la sonde sont dues à un état de contraction du sphincter. Le fait de tousser peut vous aider à relâcher les muscles. Dans tous les cas, ne forcez jamais sur la sonde, dans un sens ou dans l'autre et n'essayez jamais de découper la sonde. Contactez votre médecin ou infirmière si ce type de problème est récurrent.

Est-ce que mon transit intestinal peut affecter le sondage ?

Il est préférable d'éviter la constipation car cela peut interférer avec le sondage. Par conséquent, essayez de manger équilibré, avec beaucoup de fruits et de légumes.

Comment éviter les infections urinaires ?

1. L'hygiène

Lavez-vous correctement les mains, et éventuellement l'appareil génital, avant tout sondage ; assurez-vous d'utiliser de l'eau potable pour activer votre sonde LoFric ; évitez que la sonde ne soit en contact avec quoi que ce soit avant de l'introduire dans l'urètre.

2. La vidange complète

Vous devez vider complètement votre vessie lors de chaque sondage, afin d'éviter la prolifération des bactéries. Pour assurer une vidange complète, redressez le haut du corps pendant le sondage, et retirez progressivement la sonde (par étapes) afin de bien vider le fond de la vessie, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'urine qui sorte.

3. La fréquence des sondages

Lors d'un sondage, le volume d'urine ne devrait pas dépasser les 400 ml. Le nombre de sondages par jour est donc très important. Si le volume d'urine est trop important, la paroi vésicale s'étire et la membrane muqueuse peut être endommagée, ce qui facilite la prolifération bactérienne et engendre des infections urinaires.

4. Le choix de la sonde

Utilisez une sonde entraînant peu de friction comme celles de la gamme LoFric. Les frictions entraînent des traumatismes de l'urètre et par conséquent un terrain de développement pour les bactéries.

Quelle quantité dois-je boire quotidiennement ?

L'apport hydrique recommandé habituellement est d'au moins 6 à 8 verres par jour (soit 1 L à 1,5 L), en essayant de limiter la prise de thé ou café car cela peut irriter votre vessie.

Quels sont les signes pouvant m'indiquer une infection urinaire ?

Si vous avez des frissons, une température élevée, ou des urines malodorantes ou foncées, il se peut que vous ayez une infection urinaire. Vous devez alors augmenter votre consommation de boissons, continuer, voire augmenter les sondages et contacter votre médecin ou infirmière pour plus de conseils.

Que dois-je faire si j'ai du sang dans les urines ?

La présence de sang dans les urines est normale lorsque vous commencez à vous sonder, mais cela doit disparaître après quelques jours. Si cela persiste ou empire, contactez votre médecin ou infirmière, car cela peut être le signe d'une infection urinaire.

Que dois-je faire si l'urine ne s'évacue pas lorsque je me sonde ?

Si l'urine ne s'écoule pas quand vous insérez votre sonde, retirez doucement la sonde et contactez votre médecin ou infirmière.

Puis-je toujours voyager ?

Bien sûr ! Nous pouvons vous fournir sur demande un Certificat de Voyage expliquant la fonction des sondes LoFric que vous transportez, afin d'éviter des complications avec les services des douanes. Pensez à prendre suffisamment de sondes avec vous et surtout à en conserver quelques-unes dans votre bagage à mains.

Où puis-je stocker mes sondes LoFric ?

Les sondes LoFric doivent être conservées à plat dans un endroit sec non exposé au soleil ou à un froid extrême. N'oubliez pas de vérifier les dates d'expiration de vos sondes avant de les utiliser. Cette date est imprimée sur l'emballage de chaque sonde sous le format « Année-Mois ».

Est-ce qu'une sonde LoFric est réutilisable ?

Les sondes LoFric ne doivent jamais être réutilisées et ne peuvent pas être re-stérilisées. Le revêtement de Technologie Urotonic™ n'est actif que pour une seule utilisation par sonde. N'essayez jamais de réutiliser une sonde LoFric.

Que dois-je faire quand j'ai mes règles ?

L'hygiène est particulièrement importante pendant les règles. Vous devrez faire une toilette intime avec un savon doux avant chaque sondage. Afin d'éviter le dépôt de sang sur la sonde, vous pouvez changer votre tampon avant de procéder à la vidange de votre vessie. Si vous utilisez une serviette hygiénique, après l'avoir enlevée, vous pouvez tenir une feuille de papier toilette devant le vagin pendant le sondage.

Puis-je continuer à me sonder en cas de grossesse ?

Si vous êtes enceinte, vous pouvez continuer l'autosondage selon vos habitudes, car cela ne vous fera aucun mal, ni à votre enfant. Au cours de la grossesse, vous serez peut-être amenée à utiliser des sondes LoFric plus longues : demandez conseil à votre médecin traitant à ce propos.

Pour plus d'informations au sujet de l'autosondage avec les sondes LoFric, vous pouvez contacter le Service Client Wellspect HealthCare au 01 41 39 04 59 ou en consultant notre site www.lofric.fr.

LoFric, pour un sondage en toute sécurité

Wellspect HealthCare est un fournisseur mondial majeur de produits et services innovants en Urologie et en Chirurgie. Nous sommes à l'écoute des personnes qui utilisent et travaillent avec nos produits afin de développer de nouvelles solutions adaptées à leurs besoins. Nos sondes LoFric et nos services pour les débutantes sont un exemple de cette approche, et de notre engagement pour améliorer la qualité de vie des utilisatrices et assister les professionnels de santé dans le monde entier.



LoFric Sense, LoFric Primo, LoFric Hydro-Kit et LoFric sont des sondes hydrophiles à usage unique pour sondage urinaire intermittent ou dilatation urétrale, fabriquées par Wellspect HealthCare, Mölndal-Suède. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement le mode d'emploi avant utilisation. Demandez conseil à votre médecin ou infirmière.

Wellspect HealthCare
7, rue Eugène et Armand Peugeot
92563 Rueil-Malmaison Cedex
Tél : 01 41 39 04 59 - Fax : 01 41 39 02 44
www.lofric.fr - www.wellspect.fr

